

# TE WAZA

(technique de bras)

## Table des matières

<b>ERI SEOI NAGE</b> .....	<b>2</b>
<b>IPPON SEOI NAGE</b> .....	<b>3</b>
<b>KATA ASHI DORI</b> .....	<b>4</b>
<b>KATA GURUMA</b> .....	<b>5</b>
<b>KIBISU GAESHI</b> .....	<b>6</b>
<b>KUCHIKI TAOSHI</b> .....	<b>7</b>
<b>KO MATA SUKUI</b> .....	<b>8</b>
<b>KO UCHI GAESHI</b> .....	<b>9</b>
<b>KUBI NAGE</b> .....	<b>10</b>
<b>MOROTE GARI</b> .....	<b>11</b>
<b>MOROTE SEOI NAGE</b> .....	<b>12</b>
<b>OBI OTOSHI</b> .....	<b>13</b>
<b>O MATA SUKUI</b> .....	<b>14</b>
<b>O UCHI GAESHI</b> .....	<b>15</b>
<b>SEOI OTOSHI</b> .....	<b>16</b>
<b>SUKUI NAGE</b> .....	<b>17</b>
<b>SUMI OTOSHI</b> .....	<b>18</b>
<b>TAI OTOSHI</b> .....	<b>19</b>
<b>TE GURUMA</b> .....	<b>20</b>
<b>UCHI MATA SUKASHI</b> .....	<b>21</b>
<b>UKI OTOSHI</b> .....	<b>22</b>
<b>YAMA ARASHI</b> .....	<b>23</b>

# ERI SEOI NAGE

(projection par le travers)

**ERI** : revers

**SEOI** : épaule

**NAGE** : projection

**Le plus efficace** : jambe avancée

**Déséquilibre** : avant



Tori pivote du côté où sa main maintient le revers, au lieu d'engager son bras sous le bras de Uke, il place sa main dans le judogi, sous son autre main et exerce sa rotation en descendant.

**Enchaînement** : O-uchi-gari, Ko-uchi-gari, Seoi-otoshi

**Contre** : Okuri-ashi-barai, Yoko-otoshi

# IPPON SEOI NAGE

(projection par une épaule)

**IPPON** : point, par un côté

**SEOI** : épaule

**NAGE** : projection

**Le plus efficace** : jambe avancée

**Déséquilibre** : avant



Tori place son pied opposé à côté du pied avancé de Uke, pivote sur son appui en même temps qu'il lâche le Kumi-kata côté revers pour engager son bras sous l'avant-bras de Uke. La pression exercée permet de maintenir Uke en contact avec le dos tout au long de la rotation.

**Enchaînement** : O-uchi-gari, Ko-uchi-gari, Tai-otoshi, Seoi-otoshi, Soto-maki-komi, Kata-guruma

**Contre** : Ushiro-goshi, Yoko-otoshi, Kubi-nage

# KATA ASHI DORI

(forme de prise de jambe)

**KATA** : forme

**ASHI** : jambe

**DORI** : prendre

**Le plus efficace** : jambe avancée

**Déséquilibre** : arrière



Uke est déséquilibré du côté droit du dos, sa jambe droite légèrement en avant. Tori met son pied droit en avant et à l'extérieur du pied droit d'Uke et avance son pied gauche à la hauteur du pied gauche d'Uke.

Les lignes des pieds forment donc un angle obtus. Tori étant entièrement à droite d'Uke. À ce moment, Tori place sa main droite sous sa main gauche, il pousse l'épaule d'Uke en arrière. Les mouvements de ses bras sont complémentaires afin de projeter Uke en arrière.

**Enchaînement** : De-ashi-barai, O-uchi-gari

**Contre** : Tomoe-nage, Harai-goshi, Tai-otoshi

# KATA GURUMA

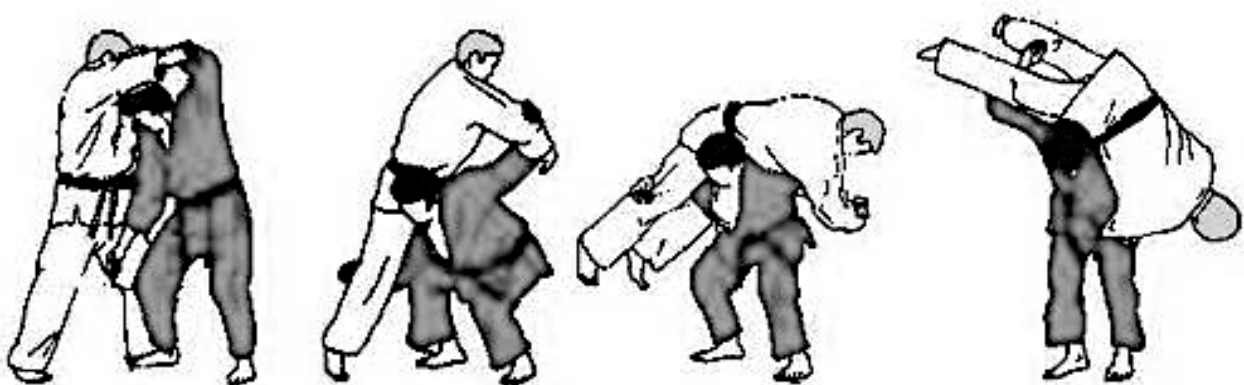
(roue autour de l'épaule)

**KATA** : forme

**GURUMA** : roue

**Le plus efficace** : jambe avancée

**Déséquilibre** : avant



Pour soulever Uke, Tori doit passer son épaule sous la ceinture de son partenaire afin de répartir les poids sur ses épaules au moment de soulever. De sa main qui maintient la manche, Tori tire le plus haut possible Uke pour engager le poids sur l'épaule engagé. Pour projeter, Tori jette les jambes derrière son dos et tire la manche vers lui pour retourner Uke.

**Enchaînement** : Tani-otoshi

**Contre** : Yoko-otoshi, Ko-soto-gake

# KIBISU GAESHI

(accrochage de la cheville)

**KIBISU** : cheville

**GAESHI** : contre

**Le plus efficace** : jambe avancée

**Déséquilibre** : arrière



Tori déséquilibre Uke sur l'arrière à l'aide des deux mains puis lâche le judogi côté manche pour attraper le talon par l'extérieur. Tori continu de pousser tout en soulevant le talon.

**Enchaînement** : De-ashi-barai, O-uchi-gari

**Contre** : Tomoe-nage, Harai-goshi, Tai-otoshi

# KUCHIKI TAOSHI

(projection d'une main)

**KUCHIKI** : ...

**TAOSHI** : ...

**Le plus efficace** : jambe avancée

**Déséquilibre** : arrière



Tori déséquilibre Uke sur l'arrière à l'aide des deux mains puis lâche le judogi côté manche pour attraper la jambe par l'extérieur. Tori continu de pousser tout en soulevant la jambe.

**Enchaînement** : De-ashi-barai, O-uchi-gari

**Contre** : Tomoe-nage, Harai-goshi, Tai-otoshi

# KO MATA SUKUI

(saisie la cuisse en cuillère)

**KO** : petit

**MATA** : cuisse

**SUKUI** : cuillère

**Le plus efficace** : jambes parallèle (de dos)

**Déséquilibre** : avant



C'est une forme de Te-guruma qui s'effectue sur des mouvements où Uke se retourne (Koshi-waza ou encore Seoi-nage). Ce qui est important pour Tori c'est de soulever Uke avant qu'il soit en place pour son mouvement. La main de la manche passe derrière la jambe et attrape la cuisse pour soulever le bassin, l'autre ramène Uke sur le ventre de Tori. Une fois soulevé, Tori croise les bras pour retourner Uke.

**Enchaînement** : Ushiro-goshi, Yoko-otoshi, Yoko-guruma, Utsuri-goshi, De-ashi-barai

**Contre** : O-uchi-gari, Ko-uchi-gari, Tai-otoshi



# KO UCHI GAESHI

(esquive du petit fauchage intérieur)

**KO** : petit  
**UCHI** : intérieur  
**GAESHI** : contre

**Le plus efficace** : Ko-Uchi-Gari  
**Déséquilibre** : latéral arrière



C'est le contre de Ko-uchi-gari, Tori retire la jambe au bon moment comme pour Tsubame-gaeshi et tire avec les bras en se décalant en arrière pour que Uke passe dans le vide et chute sur le dos.

**Enchaînement** : Sumi-gaeshi, Nidan-ko-soto-gari

**Contre** : O-uchi-gari, Ko-uchi-maki-komi

# KUBI NAGE

(roue autour du cou)

**KUBI** : cou

**NAGE** : projection

**Le plus efficace** : jambe avancée

**Déséquilibre** : avant



De même que tous les Seoi-nage, Tori pivote et cette fois engage son bras derrière la tête de Uke. La rotation qu'il exerce ensuite déséquilibre Uke. Sur tous les mouvements de judo, Tori doit impérativement placer sa ceinture sous celle de Uke.

**Enchaînement** : Uchi-mata, Harai-goshi, Soto-maki-komi, O-uchi-gari

**Contre** : Obi-otoshi, Harai-goshi, Te-guruma

# MOROTE GARI

(balayage des jambes par les mains)

**MOROTE** : deux mains

**GARI** : balayage

**Le plus efficace** : jambes parallèles

**Déséquilibre** : arrière



Tori lâche le Kumi-kata, se jette sur les jambes de son partenaire, les ramasse et pousse Uke pour le retourner.

**Enchaînement** : sol

**Contre** : Tawara-gaeshi, Seoi-nage

# MOROTE SEOI NAGE

(projection d'épaule à l'aide des deux mains)

**MOROTE** : deux mains

**SEOI** : épaule

**NAGE** : projection

**Le plus efficace** : jambe avancée

**Déséquilibre** : avant



C'est le même mouvement qu'Ippon-seoi-nage. Tori ne lâche pas le Kumi-kata côté revers mais engage son coude sous l'aisselle de Uke. C'est le coude qui soulève Uke pendant la rotation.

**Enchaînement** : O-uchi-gari, Ko-uchi-gari, Seoi-otoshi

**Contre** : Ushiro-goshi, Yoko-otoshi

# OBI OTOSHI

(projection par la ceinture)

**OBI** : ceinture  
**OTOSHI** : épaule

**Le plus efficace** : jambe avancée ou parallèles  
**Déséquilibre** : arrière



C'est pratiquement le même mouvement que Sukui-nage, cette fois Tori place ses deux mains sur la ceinture (Obi) pour soulever avec plus de facilité.

**Enchaînement** : Sutemi-waza, Yoko-sutemi-waza

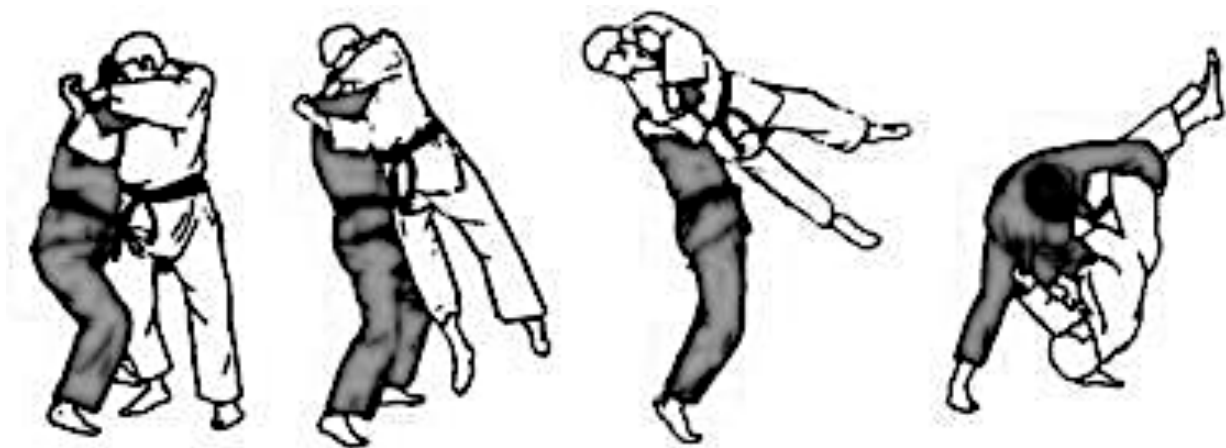
**Contre** : O-uchi-gari, Ko-uchi-gari, Tai-otoshi, Harai-goshi, Uchi-mata

# O MATA SUKUI

(grande saisie de la cuisse intérieure)

**O** : grand  
**MATA** : cuisse  
**SUKUI** : cuillère

**Le plus efficace** : jambe avancée ou parallèles  
**Déséquilibre** : arrière



Sur une attaque par mouvement de hanche ou bras, Tori passe son bras qui tient la manche de Uke devant pour attraper le flanc extérieur, puis soulève Uke sur lui avant de le projeter vers l'extérieur.

**Enchaînement** : Sutemi-waza, Barai-waza

**Contre** : O-uchi-gari, Ko-uchi-gari, Tai-otoshi, Soto-maki-komi

# O UCHI GAESHI

(grand contre intérieur)

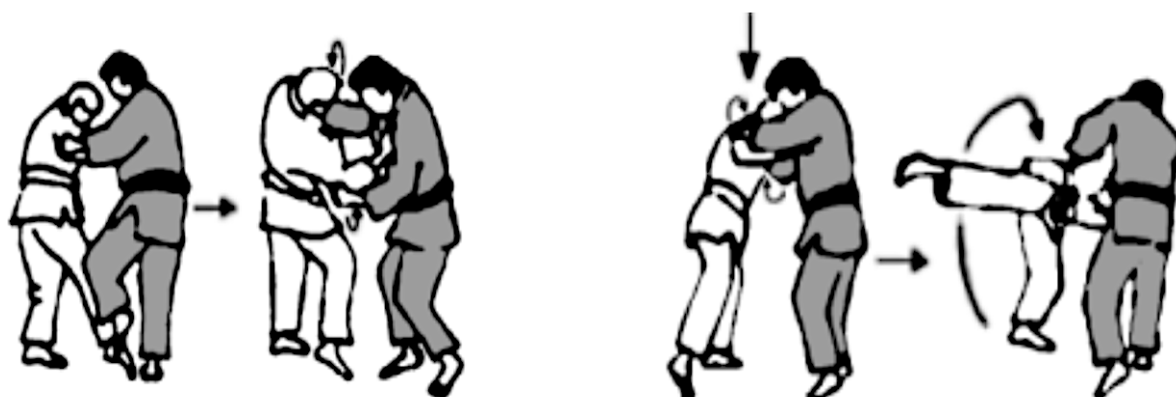
**O** : grand

**UCHI** : intérieur

**GAESHI** : contre

**Le plus efficace** : O-uchi-gari

**Déséquilibre** : avant



C'est le contre d'O-uchi-gari, Il faut s'abaisser pour bloquer le fauchage, puis soulever Uke à l'aide de la jambe pour le projeter.

**Enchaînement** : Sumi-gaeshi, Nidan-ko-soto-gari

**Contre** : Ko-uchi-gari, Uchi-mata

# SEOI OTOSHI

(renversement d'épaule)

**SEOI** : épaule

**OTOSHI** : renversement

**Le plus efficace** : jambe avancée

**Déséquilibre** : avant



Tori doit placer son bras comme dans Ippon-Seoi-Nage, mais en enroulant ses bras un peu plus autour de celui de Uke et en tirant sur le judogi près de son épaule. Il doit également descendre son genou au sol ou le placer très près du sol et davantage basculer en avant. Il doit presque faire un Sutemi-Waza.

**Enchaînement** : O-uchi-gari, Ko-uchi-gari, Tai-otoshi, Soto-maki-komi, Kata-guruma

**Contre** : Ushiro-goshi, Yoko-otoshi, Kubi-nage



# SUKUI NAGE

(projection en cuillère)

**SUKUI** : cuillère

**NAGE** : projection

**Le plus efficace** : jambe avancée ou parallèles

**Déséquilibre** : arrière



Sur une attaque par mouvement de hanche ou bras, Tori passe son bras qui tient la manche de Uke devant pour attraper le flanc extérieur, dans le même temps Tori lâche le revers pour attraper la jambe du même côté. Avec ou sans barrage, Tori bascule son partenaire par une rotation ample vers l'extérieur.

**Enchaînement** : Sutemi-waza, Yoko-sutemi-waza

**Contre** : O-uchi-gari, Ko-uchi-gari, Tai-otoshi

# SUMI OTOSHI

(renversement dans l'angle)

**SUMI** : coin, angle  
**OTOSHI** : renversement

**Le plus efficace** : jambe avancée  
**Déséquilibre** : arrière



De même que pour Uki-otoshi, Sumi-otoshi reste un mouvement difficile. C'est le même début de mouvement que pour O-soto-gari (qui est d'ailleurs son meilleur enchaînement) mais tout n'est que position de corps et de pression du bras qui maintient le revers pour pousser la poitrine.

**Enchaînement** : O-soto-gari, O-soto-guruma, Ko-soto-gake, Okuri-ashi-barai, Tani-otoshi

**Contre** : O-soto-gari, O-goshi, Uchi-mata

# TAI OTOSHI

(renversement par barrage)

**TAI** : corps

**OTOSHI** : renversement

**Le plus efficace** : jambe arrière

**Déséquilibre** : avant



Tori doit placer son mollet en barrage sur le tibia de Uke. Pour mieux réussir Tai-otoshi, la main qui est au revers peut pousser la tête du partenaire afin de vraiment le déséquilibrer et de le fixer sur la jambe du barrage. En pivotant, Tori fait un cercle de ses bras, d'abord sur le côté en poussant la tête, puis devant lui en la ramenant.

**Enchaînement** : Soto-maki-komi, O-goshi, Tsuru-komi-goshi, Yoko-wakare

**Contre** : Ko-uchi-gari (inversé), Tai-otoshi, Yoko-guruma

# TE GURUMA

(enroulement par les mains)

**TE** : main

**GURUMA** : roue

**Le plus efficace** : jambes parallèles (de dos)

**Déséquilibre** : avant



Te-guruma est un contre qui s'effectue sur des mouvements où Uke se retourne (Koshi-waza ou encore Uchi-mata). Ce qui est important pour Tori c'est de passer le bras par-dessus la jambe dans les mouvements de fauchage. Ensuite Tori avance et Uke chute autour de sa jambe prise.

**Enchaînement** : Ushiro-goshi, Yoko-otoshi, Yoko-guruma, Utsuri-goshi, De-ashi-barai

**Contre** : O-uchi-gari, Ko-uchi-gari, Tai-otoshi

# UCHI MATA SUKASHI

(projection par glissement)

**UCHI** : intérieur

**MATA** : cuisse

**SUKASHI** : glissement

**Le plus efficace** : esquive d'un fauchage

**Déséquilibre** : avant



C'est le contre d'Uchi-mata, lorsque l'on se décale du côté de la jambe qui fauche, ensuite l'action des bras permet à Uke de faire lui-même une chute avant.

**Enchaînement** : Te-guruma, Nidan-ko-soto-gari

**Contre** : Ko-uchi-gari, O-uchi-gari, Uchi-maki-komi

# UKI OTOSHI

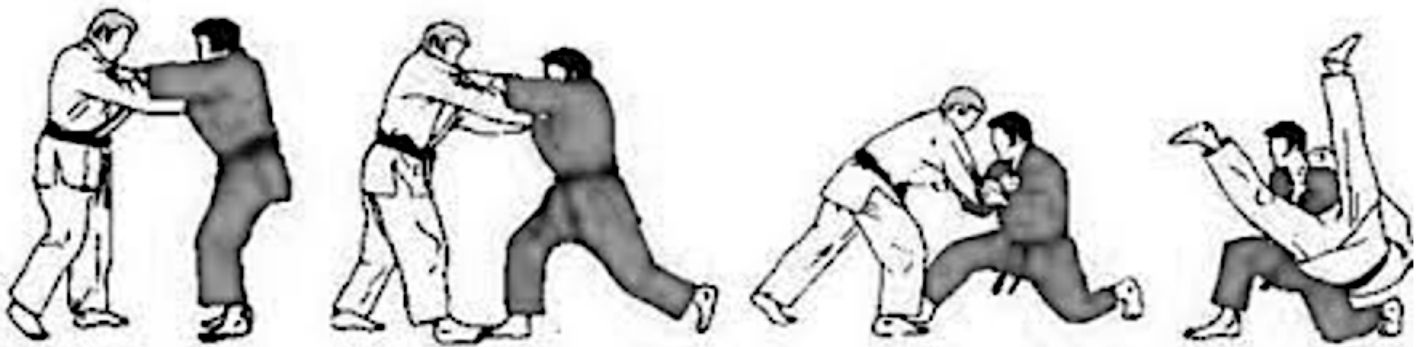
(renversement flottant)

**UKI** : flottant

**OTOSHI** : renversement

**Le plus efficace** : jambe avancée

**Déséquilibre** : avant



Tori doit déplacer Uke et le placer en en déséquilibre avant prononcé pour réussir ce mouvement.

Il n'y a aucun blocage, c'est uniquement un placement avec un rapide changement de direction qui permet de surprendre.

**Enchaînement** : Tai-otoshi, Tomoe-nage, Ko-uchi-gari, O-uchi-gari

**Contre** : O-soto-gari, De-ashi-barai, Tai-otoshi

# YAMA ARASHI

(tempête dans la montagne)

**YAMA** : montagne

**ARASHI** : tempête

**Le plus efficace** : jambe avancée

**Déséquilibre** : avant



C'est un combiné de Koshi-guruma et Eri-seoi-nage, Tori vient placer son pouce à l'intérieur du revers opposé lors de la saisie en passant devant la tête, puis sa jambe en barrage ou fauchage.

**Enchaînement** : Uchi-maki-komi, Ko-uchi-gari

**Contre** : Tani-otoshi, Ushiro-goshi, Nidan-ko-soto-gari